

Especial fiestas: Solomillo Bourguignon

[Especial fiestas: Solomillo Bourguignon](#)

[imprimir](#)



¡Ya estamos en plenas fiestas! Así que seguimos proponiéndote ideas de lo más navideñas para que llenes tu mesa y también tu estómago.

Hoy te traemos un plato de carne protagonizado por el solomillo de buey. La **carne roja**, de forma moderada, es saludable para el organismo, ya que aporta vitaminas

como la **B12**, que sólo está presente en los alimentos de origen animal y que es beneficiosa para el sistema nervioso, el corazón y el cerebro. Además, la carne roja aporta **proteínas de gran calidad**, minerales como el **hierro** o el **zinc** y otras vitaminas del grupo B, como la **B1**, **B2** y **B3**.

En esta receta observarás también un ingrediente que quizás te suene menos: el **bouquet garni**. Te lo presentamos antes de que empieces: se trata de un **manejo de plantas aromáticas** que se emplea como condimento para la elaboración de guisos, sopas y caldos. Suele incluir **perejil**, **tomillo** y **laurel**, aunque según la receta también se utiliza romero, orégano o albahaca, entre otros.

La receta de hoy es el [solomillo Bourguignon](#). Es un plato **sin gluten ni lactosa**, **tradicional** y **apto para los pequeños**. Aporta, por ración, unas 520 calorías, así que está indicado para cocinarlo ocasionalmente. ¡Perfecto para estas fechas! También nos aportará 10,3 gr. de carbohidratos y 38 gr. de grasas.

Los **ingredientes** necesarios son los siguientes:

- 1 medida de agua
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de maicena
- 200 gramos de panceta
- Sal y pimienta
- 1 medida de vino tinto
- 50 gramos de champiñones
- 700 gramos de solomillo de buey
- 8 cebollas
- 1 bouquet garni
- Primero, trocea la panceta, las cebollas y los champiñones.
- Programa el menú Freír/Sofreír a 180º durante 35 minutos y vierte el aceite en la cubeta. Cuando esté muy caliente, incorpora la pieza de solomillo, dórala por todos los lados durante 15 minutos, sácala y resérvala fuera de la cubeta.
- Luego, introduce las cebollas, los champiñones y el tocino en la cubeta, rehógalo durante 5 minutos y, sin parar de remover, agrega la maicena. Rehoga 2 minutos más y no pares de remover mientras viertes el vino y el agua.
- Introduce luego el bouquet garni, rectifica de sal y deja acabar el programa removiendo a menudo.

- Para finalizar, mete el solomillo de nuevo en la **Chef Plus Induction**, cierra la tapa y programa el menú Horno a 180º durante 10 minutos. ¡Y listo!

Como siempre, te recordamos que en la web de **Chef Plus Induction** te espera todo un mundo que solo podrás descubrir [registrándote](#). ¡No esperes más y empieza a elaborar tus propios menús sin perder tiempo!

Etiquetas

[cenar navidades](#)

[chef plus](#)

[chef plus induction](#)

[comidas fiestas](#)

[consejos chef plus induction](#)

[consejos cocina](#)

[consejos gastronómicos](#)

[consejos nutricionales](#)

[dieta equilibrada](#)

[familia chef plus](#)

[receta capricho](#)

[receta sin gluten](#)

[receta sin lactosa](#)

[recetas carne](#)

[recetas fáciles](#)

[recetas fiestas](#)

[recetas navideñas](#)

[recetas para niños](#)

[recetas robot](#)

[recetas robot cocina](#)

[recetas solomillo](#)

[sugerencia del chef](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar